



SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL
SALGADEIRO

PROJETO INTEGRADOR – BAILE VESPETINO DA TERCEIRA IDADE

Carla Carvalho, Clebson Magalães, Cleyton Tiago, Debora Paixão e Ketllen Oliveira

Macapá - AP
2025



SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL
SALGADEIRO

PROJETO INTEGRADOR – BAILE VESPETINO DA TERCEIRA IDADE

Projeto Integrador do Curso de Salgadeiro, do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial.

Orientador: Profº. Antônio Moia

Macapá - AP
2025

SUMÁRIO

1. Introdução	4
2. Fichas Técnicas e Modo de Preparo-----	5
2.1. Palito de Macaxeira com Pirarucu-----	6
2.2. Barca Doce Marabaixo.-----	8
2.3. Suco de Maracujá com chantilly na casca da fruta-----	11
2.4. Maionese de Jambú-----	13
5. Síntese de conclusão	14
6. Referencias Bibliográficas	14

1- INTRODUÇÃO

Os bailes vespertinos da terceira idade são eventos que promovem o bem-estar, a socialização e a qualidade de vida dos idosos, proporcionando momentos de alegria e descontração. Além da música e da dança, a gastronomia desempenha um papel essencial, oferecendo opções saborosas e equilibradas para agradar a todos os participantes. Neste evento, são servidos dois tipos de sabores – um doce e um salgado – acompanhados de suco natural, garantindo uma experiência completa e nutritiva. A escolha do cardápio leva em consideração tanto o paladar quanto as necessidades alimentares da terceira idade, criando um ambiente acolhedor e prazeroso para todos.

A Empresa SABOR DO NORTE 60+, prestando serviço para um baile vespertino da terceira idade, utilizando sabores regionalizados

Modo de Preparo – Palito de Macaxeira com Pirarucu

1. Preparação da Massa:

Cozinhe a macaxeira até que fique bem macia. Amasse com um garfo até obter uma massa homogênea, retirando qualquer fiapo.

Dessalgue o pirarucu seco, cozinhando-o e depois desfiando bem.

Misture a macaxeira amassada com o pirarucu desfiado, adicionando o sal, a salsinha picada e o alho picado. Reserve.

2. Preparação do Recheio:

Dessalgue o filé de pirarucu deixando-o de molho em água, trocando a água algumas vezes. Depois, cozinhe e desfie.

Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho, a cebola e o tomate picado até ficarem bem macios.

Adicione o jambu e misture bem até que murche.

Acrescente o pirarucu desfiado, o leite de coco, o tucupi, a pimenta-de-cheiro picada, o suco de limão e o azeite de dendê (caso opte por usá-lo).

Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe por alguns minutos até o recheio ficar bem incorporado.

3. Montagem:

Pegue uma porção da massa de macaxeira e abra na palma da mão.

Coloque um pouco do recheio no centro e feche, modelando em formato de palito.

Repita o processo até acabar a massa e o recheio.

4. Fritura:

Aqueça o óleo de soja a 180°C.

Frite os palitos de macaxeira até ficarem dourados e crocantes.

Retire e coloque sobre papel toalha para remover o excesso de óleo.

Finalização e Serviço:

Sirva os palitos quentes, acompanhados de um molho de sua preferência ou com um toque extra de tucupi para realçar o sabor amazônico.

Modo de Preparo da Massa da Barca

1. Preparo das Castanhas

Triture as castanhas-do-pará até obter uma farinha grossa. Reserve.

2. Mistura da Manteiga e Açúcar

Em uma tigela, misture a manteiga mole com o açúcar até formar um creme homogêneo.

3. Adição do Ovo

Acrescente o ovo e misture bem até incorporar completamente.

4. Ingredientes Secos

Adicione a farinha de trigo, o amido de milho, a castanha triturada e uma pitada de sal.

Misture até formar uma massa homogênea e que desgrude das mãos.

5. Descanso da Massa

Envolva a massa em plástico filme e leve à geladeira por cerca de 30 minutos para firmar.

6. Modelagem e Assamento

Abra a massa sobre uma superfície enfarinhada e modele no formato desejado para a barca.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar levemente.

7. Finalização

Retire do forno, deixe esfriar e utilize conforme desejado.

RECHEIO DE CUPUAÇU

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, misture o leite condensado, a polpa de cupuaçu e a manteiga.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.
3. Deixe esfriar.

GELEIA DE CUPUAÇU

Modo de preparo:

1. Em uma panela, adicione a polpa de cupuaçu e o açúcar.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre para evitar que queime.
3. Quando a mistura começar a ferver, reduza o fogo e continue mexendo até engrossar e atingir o ponto de geleia (cerca de 10 a 15 minutos).
4. Para verificar o ponto, coloque um pouco da geleia em um prato frio. Se ao inclinar o prato a geleia não escorrer rapidamente, está no ponto certo.
5. Retire do fogo e deixe esfriar.

GELEIA DE TUCUPI COM PIMENTA

Modo de preparo:

1. Preparar a pimenta: Retire as sementes da pimenta dedo-de-moça e pique-a finamente. Se quiser mais ardência, mantenha algumas sementes.
2. Misturar os ingredientes: Em uma panela, misture o tucupi, o açúcar e a pimenta picada.
3. Cozinhar: Leve ao fogo médio, mexendo sempre até o açúcar dissolver completamente.
4. Reduzir: Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 a 20 minutos, mexendo ocasionalmente, até a mistura engrossar e adquirir uma consistência de geleia.
5. Testar o ponto: Para verificar o ponto, pingue um pouco da geleia em um prato gelado. Se ela não escorrer rapidamente, está no ponto certo.
6. Resfriar e armazenar: Retire do fogo, deixe esfriar e armazene em um pote de vidro esterilizado.

Essa geleia combina muito bem com queijos, carnes assadas e até mesmo pães artesanais. Se quiser um toque cítrico, adicione algumas gotas de limão no final do preparo.

FICHA TÉCNICA

Prato: Suco de Maracujá				Porção: 80ml	Rende	30
Nº	Quant.	Un	Ingredientes	Marca	Data: 12/02/2025	
					Preço Unit.	Preço Total
			Suco			
1	972	G	Polpa de Maracujá		R\$ 25,00	R\$ 24,30
2	768	G	Leite Condensado Integral		R\$ 8,90	R\$ 17,30
3	583	G	Crema de Leite		R\$ 3,80	R\$ 11,08
4	78	G	Hortelã		R\$ 5,75	R\$ 5,61
5	20	un	Fruta Maracujá		R\$ -	R\$ -
	2401					
Custo Total						R\$ 58,29
Custo fixo						R\$ 116,58
Preço de Venda da Porção						R\$ 174,86

Modo de Preparo – Suco de Maracujá

1. Preparação dos Ingredientes

Certifique-se de que todos os ingredientes estão higienizados e organizados.

Separe a polpa de maracujá e as folhas de hortelã.

2. Mistura dos Ingredientes

No liquidificador, adicione a polpa de maracujá, o leite condensado, o creme de leite e as folhas de hortelã.

Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e cremosa.

3. Finalização

Passe o suco por uma peneira para remover possíveis resíduos da polpa, se desejar um líquido mais suave.

Se necessário, ajuste a textura adicionando um pouco de água gelada.

4. Serviço

Sirva em copos individuais (80ml por porção).

Decore com uma folha de hortelã ou sementes de maracujá para um toque especial.

Sirva gelado

FICHA TÉCNICA

Prato: Maionese Temperada				Porção: 10g	Rende	30
Nº	Quant.	Un	Ingredientes	Marca	Data: 12/02/2025	
					Preço Unit.	Preço Total
1	143	G	Maionese		R\$ 17,77	R\$ 6,35
2	46	G	Março Hortelã		R\$ 5,75	R\$ 3,31
3	29	G	Jambú		R\$ 5,99	R\$ 1,74
4	46	G	Cheiro verde		R\$ 3,00	R\$ 1,73
5	17	G	Mostarda		R\$ 18,29	R\$ 1,22
6	17	ML	Suco de Limão		R\$ 2,90	R\$ 0,05
8	2	G (B.B)	Pimenta do Reino		R\$ 6,50	R\$ 0,01
	300					
Custo Total						R\$ 14,40
Custo fixo						R\$ 28,81
Preço de Venda da Porção						R\$ 43,21

Modo de Preparo – Maionese Amazônica

1. Preparação dos Ingredientes:

Lave bem o jambú, hortelã e cheiro-verde. Seque-os e pique finamente.

Extraia o suco do limão e reserve.

2. Mistura Base:

Em um recipiente, adicione a maionese e a mostarda, misturando até obter uma textura homogênea.

3. Incorporação dos Sabores:

Acrescente o jambú, o hortelã e o cheiro-verde picados à mistura de maionese.

Adicione o suco de limão para realçar os sabores.

Tempere com a pimenta-do-reino e misture bem.

4. Ajuste e Descanso:

Prove e ajuste os temperos, se necessário.

Deixe descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos para intensificar os sabores.

5. Finalização:

Sirva como acompanhamento para pratos regionais amazônicos ou utilize como molho para sanduíches e petisco

3- SÍNTESE DE CONCLUSÃO

Os bailes vespertinos da terceira idade são eventos sociais que desempenham um papel significativo na qualidade de vida dos idosos, proporcionando momentos de lazer, interação e valorização cultural. No contexto da gastronomia regionalizada, essas festividades ganham ainda mais relevância ao incorporar pratos típicos que resgatam memórias afetivas e promovem a identidade cultural de determinada localidade.

Ao longo deste estudo, analisou-se como a oferta gastronômica em tais eventos não apenas atende às necessidades nutricionais do público, mas também reforça laços sociais e a valorização da cultura alimentar local. Observou-se que a escolha de pratos típicos influencia positivamente a aceitação do evento, tornando-o mais atrativo e promovendo uma experiência sensorial completa aos participantes.

Dessa forma, conclui-se que os bailes vespertinos da terceira idade, quando alinhados a uma gastronomia regionalizada, podem ser um importante instrumento de integração social e preservação cultural. Assim, recomenda-se que organizadores de eventos e gestores públicos invistam nessa abordagem, garantindo não apenas o bem-estar dos idosos, mas também o fortalecimento da identidade gastronômica regional.

4- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://receitas.globo.com/receitas-da-tv/mais-voce/palitos-fritos-de-mandioca.shtml>

<https://www.gastronomiaparaense.com/post/pirarucu-ao-molho-de-tucupi>

<https://tudoquevale.wordpress.com/2015/11/05/maionese-temperada-incrementando-a-maionese-pronta/>

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/86294-biscoito-de-castanha-do-para.html>